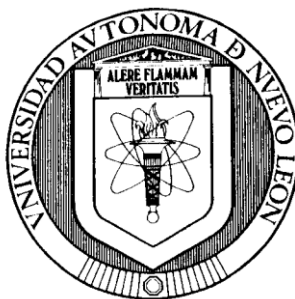


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE APOYO A ENTRENADORES PARA LA ADHERENCIA AL
DEPORTE

Por

CAROLINA VALDÉS MADRAZO

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

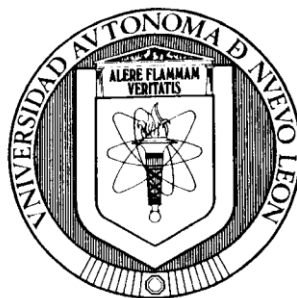
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE APOYO A ENTRENADORES PARA LA ADHERENCIA AL
DEPORTE

Por

CAROLINA VALDÉS MADRAZO

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

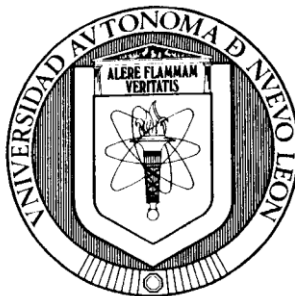
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE APOYO A ENTRENADORES PARA LA ADHERENCIA AL
DEPORTE

Por

CAROLINA VALDÉS MADRAZO

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2017

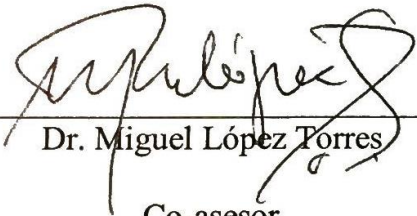
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO CONJUNTO
FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulada “programa de apoyo a entrenadores para la adherencia al deporte” realizado por el Lic. Carolina Valdés Madrazo, sea aceptada para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

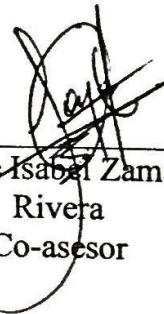
COMITÉ DE TITULACIÓN



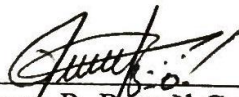
Dra. Jeanette López Walle
Asesor Principal



Dr. Miguel López Torres
Co-asesor



Dr. Jorge Isabel Zamarripa
Rivera
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Enero 2017

Agradecimiento

Agradezco a mis padres quienes con su cariño y confianza, me han apoyado siempre en todos mis proyectos y quienes creyeron en mí para el cumplimiento de esta meta tan importante. Agradezco a mi esposo, por su comprensión, tolerancia, paciencia, por soportar noches de desvelo y mal humor. Agradezco a los maestros quienes aportaron con su gran conocimiento a mi educación como psicóloga del deporte, especialmente al Dr. Miguel López Torres por invitarme a estudiar la maestría para desarrollarme personal y laboralmente. Agradezco a mis compañeros, quienes compartieron conmigo esta experiencia de crecimiento personal y académico.

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero 2017

CAROLINA VALDÉS MADRAZO

Título del Producto Integrador: **PROGRAMA DE APOYO A ENTRENADORES
PARA LA ADHERENCIA AL DEPORTE**

Número de Páginas: 25

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de reporte de prácticas profesionales:

En este trabajo se implementó un programa de capacitación para entrenadores del área deportiva del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León, basado en el Modelo de Educación Deportiva Siedentop (1994), con el fin de proveer herramientas, para incrementar el hábito de practicar deporte como parte integral del desarrollo humano. El propósito principal del MED son tres premisas: ayudar a desarrollar las habilidades de competencia; cultura o conocimiento del deporte, y el entusiasmo con la práctica del mismo. Se aplicó una encuesta a los entrenadores para conocer el impacto de la aplicación del MED, donde reportaron que los alumnos mostraron más motivación, cohesión de grupo, y competitividad, además de mejorar la puntualidad y la asistencia.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL



Tabla de Contenido

Marco Teórico	1
Nivel de aplicación	4
Propósito	5
Método	6
Participantes	6
Variables	6
Recursos humanos, materiales, económicos	6
Planificación de la intervención	7
Desarrollo de las estrategias y técnicas utilizadas durante la intervención	9
Resultados de la intervención	14
Conclusiones	16
Experiencia personal de las prácticas	17
Referencias	18
<u>Evaluación de la práctica</u>	
Anexo 1	21
Anexo 2	22
Anexo 3	23
Anexo 4	24
Anexo 5	25

Marco Teórico

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), la práctica de la actividad física es un factor muy importante para el desarrollo de los individuos ya que aporta diversos beneficios si se lleva un plan establecido y se apega a este de manera constante. (U.S. Department of Health and Human Services, 1996) hizo un análisis de los estudios científicos en relación con la actividad física y la salud y los beneficios físicos que el ejercicio aporta es reducir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, asma, osteoporosis entre otras. Además ayuda a mantener el cuerpo en forma, aumenta la densidad ósea, fortalece los músculos y mejora la condición física. Por otro lado no dejemos de lado los beneficios psicológicos que el ejercicio brinda; como mejorar el estado de ánimo, reduce el estrés, la depresión, aumenta la autoestima. El practicar ejercicio también mejora las relaciones sociales, fomenta la autonomía y la integración del individuo con otras personas.

La realización del ejercicio físico es importante en todas las edades y etapas del ser humano, pues en las etapas tempranas es cuando el niño adquiere este gusto por realizar el ejercicio físico a través del juego y del antagonismo. En la adolescencia ayuda a tener una buena autoestima, y a utilizar el tiempo libre provechosamente desarrollando sus habilidades físicas, sociales y psicológicas entre otras. Por otra parte en la adultez previene enfermedades y ayuda a remediar diferentes condiciones que vienen con la edad, además de mejorar la calidad de vida haciéndola más longeva. Sin embargo aunque existan muchas buenas razones por las cuales realizar ejercicio físico, se ve fácilmente afectado por el estilo de vida sedentario de las personas. Es por eso que en este trabajo nos enfocaremos a estimular esos hábitos de actividad física para tener una adherencia al ejercicio y no sea tan fácil abandonar la práctica del mismo. Existen varias teorías relacionadas a este tema como por ejemplo; La teoría de metas de logro de Nicholls (1989), de Modelo de Estados de Cambio de Prochaska y Diclemente (1983), y Prochaska, Diclemente y Norcross (1992), la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975), La teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan (1985) la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen

(1985, 1991), el modelo Socio-Cognitivo de Taylor, Baranowsky y Sallis (1994), entre otras. Así mismo existen muchos estudios e investigaciones relacionadas a la adherencia al ejercicio físico en distintas poblaciones. Ahora bien en este trabajo se pretende intervenir aplicando el Modelo de Educación Deportiva (MED), Siedentop (1994). El cual se basa en dos premisas importantes. La primera reconoce la importancia de la relación entre el juego y el deporte pero más importante reconocer el rol del juego como un precursor para el deporte. La verdadera importancia de la práctica del deporte deriva del juego. La segunda premisa en la que se basa el MED es que una sociedad en donde formas más elevadas de actividad física vigorosa son ejercidas por las personas es una sociedad más madura, tienen una cultura deportiva más establecida.

El principal objetivo del MED es ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades de competencia, cultura o conocimiento del deporte y el entusiasmo. La competencia es interpretada como la adquisición de habilidades y estrategias en el nivel de desarrollo apropiado y aplicarlas de manera que el estudiante pueda participar en juegos exitosamente. Conocimiento o cultura del deportes se refiere a que el estudiante reconoce las reglas, los roles, los rituales, los valores y tradiciones respectivas al deporte. Por último el entusiasmo representa el deseo y las ganas de participar en las muchas facetas del deporte y promover y nutrir acciones que perseveren, protejan y mejoren la cultura deportiva. Siedentop, Hastie y van der Mars (2004).

Las características para que el MED se lleve a cabo son realmente importantes al igual que se comprendan y aterricen de manera adecuada para que el resultado sea exitoso. La temporada como la primera de las características se basa en el ciclo de entrenamientos, competencias y cierre de la misma. Además, ésta no debe ser menor a 20 sesiones de entrenamiento. La afiliación al equipo, club o institución es la pertenencia al mismo durante toda la temporada. La selección del equipo y la afiliación son aspectos críticos del programa. La afiliación al club o institución promueve la relación e integración de sus miembros, además de incrementar el entusiasmo entre los estudiantes que parecía no gustarles la educación física y el deporte Grant, (1992). El periodo de práctica comprende

los días de entrenamiento que la temporada tiene. Por otro lado la competición formal es una característica importante pues pone a prueba todo el trabajo realizado durante la temporada. Esta fase de competición formal desemboca en una serie de competiciones finales que nos lleva a la etapa de festividad, que tiene como objetivo reconocer al campeón o el esfuerzo realizado durante toda la temporada. Por último pero no menos importante, el registro de datos. Este debe irse desarrollando durante toda la temporada pues con este método se puede evidenciar los progresos que se fueron dando durante el proceso del MED.

Nivel de Aplicación

El programa del MED se aplicó con entrenadores del área deportiva del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León, de las disciplinas de tae kwon do, luchas asociadas, boxeo, bádminton, voleibol, judo, halterofilia y béisbol, con edades comprendidas entre los 22 y los 76 años de edad y de entre tres a 50 años de experiencia como entrenadores.

Propósito

El propósito de este programa fue promover en jóvenes y niños del municipio de San Pedro Garza García, Nuevo León la práctica y adherencia a la actividad física y al deporte así como también experimentar de forma autónoma, divertida y responsable para aprender valores sociales positivos simultáneamente además de proporcionar herramientas a los entrenadores para fomentar la práctica de la actividad física entre niños y jóvenes del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León.

Método

Participantes

Los participantes son entrenadores de las disciplinas de tae kwon do, baseball, luchas asociadas y halterofilia, de 22 a 76 años de los distintos gimnasios del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León.

Variables

Competitividad, cultos en el deporte practicado, y que se entusiasmen con la práctica del mismo son primordiales para que el MED se lleve a cabo y se promueva la adherencia al deporte.

Recursos humanos, materiales y económicos

- Diarios
- hojas de papel blanco
- globos
- proyector
- computadora
- premios
- Material
- gasolina
- libros
- copias
- impresiones
- premios

Planificación de la intervención

Tabla 1.

Semana	Actividad	Descripción	Población	Recursos materiales	Responsable
1	Presentación con los entrenadores	Presentación con los entrenadores para conocerlos y explicarles que se estaría implementando un programa de educación deportiva llamado Modelo de educación deportiva.	Entrenadores y responsables de la aplicación del programa deportivo.	Salón polivalente, proyector, computadora	Lic. Carolina Valdés
2	Explicación del Modelo de Educación Deportiva	Presentación del plan de trabajo del MED y como se procedería a la aplicación del mismo.	Entrenadores y responsables de la aplicación del programa deportivo	Salón polivalente, proyector, computadora.	Lic. Carolina Valdés
3	Revisión de premisas del MED Revisión de las características del MED Inicio de la realización de un macro ciclo.	Identificar claramente cuáles son las tres premisas, y las características de las modelo, así como también la realización de un macro ciclo en donde puedan ubicar las siete características de MED.	Entrenadores y alumnos pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro Garza García, N. L	Salón polivalente, proyector, computadora, hojas, plumones, pizarrón y bibliografía.	Lic. Carolina Valdés
4	Asignación de roles y entrega de diarios	Asignar roles con ayuda de los alumnos para diferentes actividades de la sesión de entrenamiento	Entrenadores pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro Garza García, N. L.	Salón polivalente, proyector, computadora	Lic. Carolina Valdés
5	Revisión de las características del MED	Identificar la importancia de <i>competición formal, fase final y festividad</i> , características del MED que son importantes como parte de la motivación de los atletas	Entrenadores y alumnos pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro Garza García, N. L.	Salón polivalente, proyector, computadora	Lic. Carolina Valdés
6	Revisión de variables psico deportivas a trabajar durante el macro ciclo.	Identificar las variables psico deportivas que se deben trabajar en cada fase del macro ciclo	Entrenadores y alumnos pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro, N. L.	Salón polivalente, proyector, computadora, plumones, hojas y bibliografía	Lic. Carolina Valdés

7	Revisión general del MED	Repaso general del MED, las premisas y sus características específicamente.	Entrenadores y alumnos pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro Garza García, N. L.	Salón polivalente, proyector, computadora, plumones, hojas y bibliografía	Lic. Carolina Valdés
8	Convivencia con entrenadores	Cierre de las actividades y realización de dinámicas de integración.	Entrenadores y alumnos pertenecientes a los diferentes gimnasios municipales de San Pedro Garza García, N. L.	Salón polivalente, hojas, pelotas y premios	Lic. Carolina Valdés

Desarrollo de las estrategias y técnicas utilizadas durante la intervención

Se pidió autorización de realizar las prácticas profesionales en el área de deportes del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León, con el Ing. José Luis Puente quien es coordinador de dicha área. Se les preguntó al coordinador y al director de dicha área cuales eran las necesidades a cubrir, a lo cual respondieron, tener una mejor incidencia en la actividad deportiva. Para esto se realizó una búsqueda de programas que ayudarán a cubrir esta necesidad. Se optó por el Modelo de Educación Deportiva (MED) de Siedentop (1994), el cual se ha probado en distintos países teniendo éxito entre sus participantes. Se realizó una presentación del programa al coordinador para que lo aprobara. A su vez el coordinador informó a los entrenadores que a partir de la siguiente semana, se les estaría capacitando para aplicar el *modelo de educación deportiva*.

Primera semana

Debido a que se comparte la sesión de capacitación, sólo se realizó la presentación de los entrenadores, para conocerlos y saber qué disciplina deportiva enseñan. Se les explicó que se estaría colaborando en el plan de capacitación deportiva con el programa MED.

Segunda semana

Se dio inicio a la capacitación, primeramente explicando de manera general el programa que se llevaría a cabo. Se mencionaron las tres premisas y las siete características del MED.

Premisas.

- Competentes en el deporte
- Entusiasmo con la práctica deportiva
- Cultos del deporte practicado

Características.

- Se trabaja en temporadas
- Afiliación a un equipo o club
- Sesiones de entrenamiento
- Registro de datos
- Competencia formal
- Fase final
- Festividad

Tercera semana

En esta sesión se dieron a conocer las premisas del MED detalladamente. Se mencionaron ejemplos de cómo podían hacer a sus alumnos cultos en el deporte, esto quiere decir que conozcan de las reglas, valores, tradiciones, ritos, etc..., y se pidió a los entrenadores que mencionaran formas creativas de enseñar el reglamento y que al finalizar el entrenamiento se realizaría una actividad divertida (“quemados”, “calabaceados”, “brinca-burros”, entre otros), además de corroborar que entendieran claramente estas premisas. Se procedió a explicar las características del MED y a realizar actividades correspondientes de cada una. Para las *temporadas* se pidió a los entrenadores realizar un macro ciclo de su deporte. Dos de los entrenadores ya contaban con el macro ciclo, los demás ignoraban como hacerlo. A ellos se les dio a conocer esta información y se les apoyo para comenzar. El macro ciclo marca con exactitud todas las actividades que se darán durante la *temporada*. En la *afiliación a un equipo o club deportivo*, como actividad se les solicitó a los entrenadores que pidieran a sus alumnos crear una porra o un lema para su equipo en donde habrá un ganador. No se obtuvo respuesta por parte de los entrenadores, argumentando que se les había olvidado, se insistió en esta tarea a la cual finalmente respondieron vagamente. Simultáneamente se visitó a los entrenadores en su área de trabajo y a sus atletas para observar cómo se iba aplicando el MED. Las clases que se visitaron fueron únicamente las de los entrenadores que asistieron regularmente a las

sesiones de capacitación, y que además cumplieron con los datos requeridos. Al resto de los entrenadores se les está impartiendo también la capacitación, sin embargo estos sujetos no se tomarán como parte de los participantes.

Cuarta semana

En esta sesión se repartieron diarios a los entrenadores con el fin de que pudieran registrar la percepción de ellos sobre el entrenamiento al igual que la percepción de los alumnos.

Se revisaron avances del macro ciclo y las variables psico-deportivas para trabajar durante la fase general como la motivación. También se vio el tema de las *sesiones de entrenamiento* donde se les pidió a los entrenadores que asignaran a sus alumnos un rol con la colaboración de ellos en la tarea, de manera que todos estuvieran de acuerdo con los roles asignados. De esta manera se llevará a cabo el *registro de datos*, ya que con la asignación de roles, se nombrará a quien haga de reportero, registrando así el avance de todos los integrantes de la clase durante la *sesión de entrenamiento*.

Quinta semana

Se ha tenido un poco de resistencia por parte de los entrenadores para llevar a cabo las actividades y tareas a realizar durante los entrenamientos, sin embargo se pretende seguir trabajando para tratar de lograr un cambio tanto en la calidad y la forma de la enseñanza de un deporte como en la percepción por parte de los alumnos y de los entrenadores acerca de cómo se aprende y se enseña el deporte. Para las características restantes: *competición formal, fase final, festividad* dependerá de la fase en la que se encuentre cada disciplina. Sin embargo se les hizo hincapié que es importante reconocer el esfuerzo y dedicación por parte de sus alumnos, al igual que los valores que se desarrollan en el deporte como: compañerismo, respeto, liderazgo, trabajo en equipo, disciplina, honestidad, entre otros.

Por otro lado, hay un grado algo elevado de ausentismo en las clases visitadas, pero se puede tomar en cuenta como factor que el clima en el área metropolitana de Monterrey, incluyendo San Pedro, se ha visto afectado por lluvias constantes.

Sexta semana

Se retomó el tema del macro ciclo y las variables psico-deportivas que se debían trabajar durante las demás fases del macro, como: concentración, relajación, activación y detención de pensamientos negativos. Se dio un repaso general de las tres premisas y de las características del modelo, en donde se les preguntó a los entrenadores que tanto entendían del programa y si les quedaba claro cómo se estaba procediendo para aplicarlo. Aun y cuando la respuesta por parte de los entrenadores ha sido lenta, se ha logrado captar el interés de ellos. Cuando se les preguntó acerca de cómo les había ido con los diarios de registro varios respondieron que había causado cierta curiosidad entre sus alumnos, al ver que anotaban la hora de llegada, la vestimenta, entre otros datos. Además registraron también como percibían sus alumnos el entrenamiento al igual que los entrenadores. Se dará otra semana más para recoger los informes de los diarios de los entrenadores para después hacer un análisis descriptivo de los mismos. En la siguiente semana se seleccionará a los ganadores de las porras y lemas.

Séptima semana

Se recogieron los diarios además de aplicarles un cuestionario a cerca de la percepción que tuvieron acerca del programa que se aplicó y de la información obtenida durante los cursos que se dieron en estas siete semanas. Respecto a los diarios, no se pudo obtener información concreta de todos los entrenadores pues no todos comprendieron la instrucción de “diario de registro de entrenamiento” pues algunos registraron información personal de lo que sucedió en su día, información poco relevante o incompleta o pusieron a sus alumnos a llenar el diario, solo un entrenador registro información del entrenamiento así como las actividades solicitadas por parte del investigador para llevar a cabo el programa. Se realizó un pequeño juego como ejemplo de dinámica de concentración y coordinación para que apliquen con sus atletas.

Octava semana

Se realizó un convivio por parte de todos los involucrados en la capacitación para el programa MED y se les dio un pequeño reconocimiento a los entrenadores por asistir a las sesiones de capacitación.

Resultados

Durante la aplicación del programa del Modelo de educación deportiva se inició explicándolo para dar a conocer las ventajas y los beneficios de aplicar un programa como este. Después se procedió a dar explicación detallada de las premisas y las características del modelo. A los entrenadores que no contaran con un macro ciclo se les solicitó que comenzaran uno de actividades del entrenamiento, en donde pudieran situar las características del modelo e ir trabajando con estrategias y actividades cada una de ellas. Asistieron 14 entrenadores como número total, los cuales no fueron siempre los mismos, cada semana asistían entrenadores distintos, solo alrededor de seis entrenadores se presentaron con regularidad. Debido al ausentismo por parte de los entrenadores no se pudo llevar un seguimiento adecuado según los requerimientos del programa, sin embargo, en las encuestas contestadas por los entrenadores que asistieron en esa sesión, que se muestra en los anexos del 1 al 4 se reportó lo siguiente:

La percepción que tuvieron del curso fue buena, les pareció interesante, reportaron que les ayudo a tener diferentes puntos de vista y más estrategias para el entrenamiento, además de que no tenían la experiencia de tener una capacitación de este tipo. En cuanto a la información que se dio a conocer en el curso, reportaron que les fue de mucha ayuda, ya que obtuvieron, complementaron y reafirmaron sus conocimientos, en base a lo aprendido durante estas semanas. Consideran que el programa de capacitación debe ser permanente, y que el Modelo de educación deportiva, es una herramienta que les ayuda a mejorar el entrenamiento. Les pareció interesante y bueno para organizar las actividades durante la temporada. Los entrenadores encuestados, reportaron que los alumnos tenían más motivación que antes que se aplicara el MED. Comentan que mostraron más interés y más cohesión y competencia entre ellos. Por parte de los entrenadores, reportaron que la capacitación para la implementación del programa, fue de mucha utilidad para ponerlo en práctica con sus alumnos.

Con el diario de registro, que se muestra un ejemplo en el anexo 5 los entrenadores reportaron cambios en las conductas de los alumnos, por ejemplo: Comentan que antes los alumnos solían quedarse afuera del gimnasio hasta que comenzara el entrenamiento o incluso entraban tarde y cuando observaron que el entrenador anotaba en el diario la hora

de llegada, se sintieron intrigados y les avisaron a los demás compañeros, estos se apresuraron para entrar, en la siguiente sesión el entrenador comenta que los alumnos ya no se quedaron afuera cuando llegaban a la clase, sino que iban directo al área de entrenamiento.

Comentaron que con este tipo de programas pueden mejorar mucho a su preparación como entrenadores, al tener más recursos para la enseñanza del deporte. Expresaron por otra parte que la realización del macro ciclo les ayudo a tener de manera más organizada todas las actividades que se dan durante la temporada.

Conclusiones

Después de realizar las prácticas profesionales en el área deportiva del municipio de San Pedro Garza García Nuevo León, y de trabajar con los entrenadores de los distintos gimnasios municipales de dicha área, se puede concluir que los objetivos y metas marcadas en un principio no se lograron al cien por ciento ya que se encontraron diversas limitaciones. Por una parte la ausencia de los entrenadores a la capacitación, además del incumplimiento de las actividades por parte de los mismos, los entrenadores que fueron los que cumplieron con las asignaturas, son los entrenadores que llevan a cabo un modelo de enseñanza similar al MED en donde se practican las premisas y algunas características del modelo, y quienes no tuvieron que realizarlos por parte de la capacitación pues ya los llevan a cabo desde hace tiempo, sin embargo los entrenadores que más necesitan de la capacitación son quienes se les complica más asistir por cuestiones en los horario de entrenamiento, y otras razones. Otra de las limitantes fue el tiempo, pues debido a la agenda que ya se tenía para las actividades de esta área deportiva sólo se pudo asignar seis sesiones de capacitación compartida con otro capacitador deportivo. Se seguirá trabajando con los entrenadores para concluir la aplicación del MED.

Experiencia personal de las prácticas profesionales

La experiencia que tuve con las prácticas profesionales fue buena a pesar de las limitantes que se dieron durante la capacitación. En un principio se sintió un poco de resistencia por parte de algunos entrenadores, sin embargo conforme fueron pasando los días fueron acoplándose más, y también se les noto más participativos. Me gustó que al final del programa había más integración por parte de los entrenadores, pues al principio se notaban más tensos. En lo personal me parece que puedes aprender de las experiencias de otros al intercambiar este tipo de información. En mí experiencia como entrenadora es muy importante causar un impacto positivo en las conductas de otras personas para que lo utilicen siempre a su favor. Es por eso que me gustaría en un futuro seguir trabajando con este tipo de programas, pues brindan herramientas importantes que te ayudan a desempeñarte mejor como entrenador.

Referencias

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. En J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior* pp. 11-39.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 50(2), 179-211.
doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclée de Brouwer, D. L.
- Calderón, A.; Hastie, P. A.; Martínez de Ojeda, D. (2010). *Aprendiendo a enseñar mediante el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model)*. Experiencia inicial en Educación Primaria Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010, pp. 169-180
- Esparza, O. A.; Carrillo, I.; Quiñones, J.; Cuestionario de ejercicio basado en el modelo transteórico de la conducta en una muestra mexicana. *Enseñanza e investigación en psicología*. 18, 124-141
- Glotova, O. N. (2011). Sport Education Model in Russian Schools: *Professional Development and Effective Teaching for Pre-service Teachers*, Pro Quest.
- Grant C. (1992) *Integrating Sport In to the Physical Education Curriculum in New Zealand Secondary Schools*, Quest, 44:3, 304-316
doi: 10.1080/00336297.1992.10484057
- Instituto Nacional de Salud Pública (2006). Encuesta nacional de salud y nutrición.
<http://www.insp.mx/ensanut/ensanut2006.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002.,
<http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>
- Pantoja, A. y Montijano, J. (2012). *Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital*. Apuntes. Educación Física y Deportes. 107. 13-23.
- Pope, C. (2007). Happy 21st Birthday Sport Education: Where are we now? *New Zealand Physical Educator*; ProQuest pg. 11
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. doi:10.1037/0003-066X.47.9.1102

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(6), 390-395.
doi:10.1037/0022-006X.51.3.390

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality P.E. through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wallhead, T. y Ntoumanis, K. (2004). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 4-18

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1070005
Nombre del Alumno:	Carolina Valdés Madrazo
Facultad:	Organización Deportiva y Psicología
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Dirección General de Deporte Municipio de San Pedro
Departamento:	Dirección de Deportes

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			



José Luis Puente Mier  Coordinador General

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato

Sello de la Dependencia

Anexo 1

Disciplina Beisbol Edad: 26

Experiencia en la disciplina 8

1. ¿Cuál es la percepción que tuviste del curso?

que te ayuda a expandir nuestra mente y probar cosas nuevas para implementarlo en nuestros entrenamientos.

2. ¿Crees que la información brindada fue de utilidad?

Si, son nuevos tactos para unir al grupo

3. ¿Qué piensas del programa de educación deportiva?

Es muy útil para tener mejor organizado nuestros entrenamientos

4. ¿Qué fue lo que más te gustó del curso?

la dinamica que tuvimos y aprendimos

5. ¿Notaste algún cambio por parte de los alumnos a partir de la aplicación del programa?

Si, tienen mas union y conviven todo por igual y no hacen sus diferencias

Anexo 2

Disciplina Boxeo Edad: 64 años

Experiencia en la disciplina 30 años

1. ¿Cuál es la percepción que tuviste del curso?

CAPTE LO DE COORDINACIÓN
MUY NECESARIA EN EL BOXEO

2. ¿Crees que la información brindada fue de utilidad?

FUE DE MUCHA UTILIDAD

3. ¿Qué piensas del programa de educación deportiva?

ES UN COMPLEMENTO PARA LA EDUCACIÓN
DEPORTIVA DEL ENTRENADOR

4. ¿Qué fue lo que más te gustó del curso?

LA UNIDAD DE GRUPO COMO
EQUIPO

5. ¿Notaste algún cambio por parte de los alumnos a partir de la aplicación del programa?

UN CAMBIO MUY GRANDE EN LOS NIÑOS LES GUSTO
MUCHO

Anexo 3

Disciplina LEVANTAMIENTO DE PESAS Edad: 38

Experiencia en la disciplina 9 años

1. ¿Cuál es la percepción que tuviste del curso?

Muy buena todo me pareció muy interesante

2. ¿Crees que la información brindada fue de utilidad?

Totalmente, siendo que la forma en la que instruyo a mis alumnos a caminar y para bien.

3. ¿Qué piensas del programa de educación deportiva?

Que debería ser permanente

4. ¿Qué fue lo que más te gustó del curso?

Muy ameno e interesante la información brindada.

5. ¿Notaste algún cambio por parte de los alumnos a partir de la aplicación del programa?

Sí, hay mas competencia entre ellos.

Anexo 4

Disciplina Voleibol Edad: 24 años

Experiencia en la disciplina 3 años y medio.

1. ¿Cuál es la percepción que tuviste del curso?

Fue muy bueno, a pesar de que no estuve como en 3 sesiones.

2. ¿Crees que la información brindada fue de utilidad?

Si, fue clara y precisa

3. ¿Qué piensas del programa de educación deportiva?

Que es muy bueno y por que trabajas algo diferente con los alumnos

4. ¿Qué fue lo que más te gustó del curso?

= El juego de integración.
- Todo muy bien, muy claro y específico.

5. ¿Notaste algún cambio por parte de los alumnos a partir de la aplicación del programa?

Si, se sintieron más motivados e importantes al preguntarles que les gustaba o no de la clase.

Anexo 5

<p>Extremado</p> <p><u>Lunes 14 noviembre</u></p> <p>Hay en la clase no entiendo a realizar formas organizadas equipos de pruebas de arena a las reglas de las reglas y al final realizamos una competencia. El equipo que realizamos con mayor seriedad y seriedad se gana 3 puntos.</p> <p>Después de realizar la competencia de forma exitosa, los equipos realizamos una actividad de periodos de tiempo solo en las áreas antes, opacando a no activar la misma con el control.</p>	<p>Alumnos</p> <p><u>Lunes 14 noviembre</u></p> <p>Lo clase se la han podido chida, los habíamos gustado que diera más, con ellos que estuvo bastante y entretenida, divertido, aquí me gusta muy bien :)</p>
<p>Extremado</p> <p><u>Miércoles 16 noviembre</u></p> <p>El día de hoy la clase lo realizamos en pipas. toda la zona en general. Trabajamos de una manera más dinámica, se hicieron 4 equipos de arena a las reglas de las reglas cada equipo tenía que hacer un para un símbolo y nombre. al final se premia en 10 pts. a los que más crearon y ganaron más puntos. la competencia no estaba en cuenta de calidad individual, se trabaja sobre la propia de cada uno, al final se premia en el nuevo tiempo más de ganados.</p>	<p>Alumnos</p> <p><u>Miércoles 16 noviembre</u></p> <p>A la vista, blanco los parecen la clase es bastante, a la clase más grande la clase la parecía bastante diferente y los agudez sobre la idea de la competencia y después la agudez que obtienen mucha mejor, sobre la idea que la clase tiene en pipas, todos a veras muy bien.</p>

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

CAROLINA VALDÉS MADRAZO

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: PROGRAMA DE APOYO A ENTRENADORES PARA LA
ADHERENCIA AL DEPORTE

Campo temático: Adherencia al deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Saltillo Coahuila, México. 08 Mayo 1981

Lugar de residencia: Monterrey N.L.

Procedencia académica: Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

Egresada de la facultad de Psicología en diciembre 2004. Instructora de patinaje artístico sobre hielo en Ice Training Center del 2007 a la fecha

E-mail: carokarma@hotmail.com